

## ATIVIDADE SOBRE PROJETO DE VIDA

ESTUDANTE:	
PROFESSOR (A):	DATA: ___ / ___ / ___
ESCOLA:	TURMA:

### PROJETO DE VIDA

Você sabe o que significa ter um Projeto de Vida? Você já pensou em suas principais metas a curto, médio e longo prazo? É sobre isso que estudaremos na aula de hoje.



Segundo um documento norteador da educação, a **BNCC**, "idealizar a própria vida é ter consciência da responsabilidade de cada um em sua atuação social, descobrindo-se a si mesmo, aos outros e o meio em que vive". Infelizmente, muitas pessoas vivem sem um projeto de vida. Esse tipo de comportamento não permite o estabelecimento de prioridades e não contribui para o sucesso pessoal, pois viver sem metas definidas possibilita não ter um foco determinado para o futuro, já que um plano de ação é necessário para o alcance de metas exitosas.

#### O que é um Projeto de Vida?

É uma visão estratégica e planejada da jornada pessoal do indivíduo, que inclui metas, objetivos e planos de ação para ajudá-lo a alcançar o que se quer na vida. É uma maneira de estabelecer direção, propósito e de se concentrar em áreas específicas da vida, como carreira, relacionamento, saúde, finanças e realização pessoal.



Criar um projeto de vida requer reflexão sobre quem é você e o que deseja na vida. Assim, você precisa pensar em seus valores, interesses, objetivos e estabelecer metas realistas e alcançáveis. É importante ser flexível e estar disposto a ajustar seu projeto de vida de acordo com as mudanças que ocorrem ao longo do tempo.

Ter um projeto de vida também ajuda o ser humano a se sentir mais satisfeito e realizado, uma vez que ele está trabalhando em direção a algo que realmente importa. Todas as decisões das pessoas decorrem de influências internas e/ou externas, no que diz respeito ao apoio da sociedade e do próprio compromisso ético de seus atores. Por isso, ter um projeto de vida bem definido pode ser muito importante para alcançar o desenvolvimento pleno do ser humano.

#### Você acredita em seus sonhos?

Um dos primeiros passos para acreditar em sonhos é se conhecer. Portanto, é necessário encontrar respostas para as perguntas iniciais da existência, tais como: "Quem sou? Por que existo? O que quero para o meu futuro?" É por meio do autoconhecimento que se inicia a construção da identidade pessoal. Assim, faz-se necessário identificar quem você é e quais seus principais planos para o futuro.



#### REFLETINDO

Destarte, ter um projeto de vida pode ser muito importante para alcançar suas metas e objetivos na vida. Ele é uma visão geral do que você deseja conseguir e como chegar lá, pois ajuda a estabelecer prioridades, mantém você motivado e fornece um plano de ação para alcançar suas metas. Além disso, ter um projeto de vida também

pode ajudá-lo a se sentir mais satisfeito e realizado, uma vez que você está trabalhando em direção a algo que realmente importa para você. Assim sendo, que tal iniciar seu projeto de vida?

*Texto: Tudo Sala de Aula*

### ATIVIDADE PARA FIXAÇÃO

1. Você tem alguma motivação em especial que lhe incentiva a acreditar em seus sonhos? Se sim, que motivação é essa?

---

---

---

2. Um Projeto de Vida pode ser definido como

- a) a capacidade de se obter muito dinheiro e posses.
- b) a elaboração de um plano consciente para alcançar objetivos.
- c) o sucesso financeiro adquirido após trabalho exaustivo.
- d) a satisfação pessoal após incentivo de familiares e amigos.

3. Você acredita ser importante ter um projeto de vida? Por quê?

---

---

---

4. Muitas pessoas vivem sem um projeto de vida definido. Diante disso, quais as principais consequências para esse tipo de comportamento humano?

---

---

---

5. Das alternativas abaixo, qual delas você considera mais importante na vida?

- a) Realização pessoal.
- b) Relacionamentos saudáveis.
- c) Contribuição para a sociedade.
- d) Carreira profissional bem-sucedida.

6. Assinale, dentre as alternativas abaixo, até quatro expressões que para você são as “chaves” para alcançar seus objetivos de vida.

- |   |                                       |
|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Sorte          | <input type="checkbox"/> Determinação |
| <input type="checkbox"/> Oportunidade   | <input type="checkbox"/> Sonho        |
| <input type="checkbox"/> Trabalho duro  | <input type="checkbox"/> Planejamento |
| <input type="checkbox"/> Felicidade     | <input type="checkbox"/> Insistência  |
| <input type="checkbox"/> Dinheiro       | <input type="checkbox"/> Estudo       |
| <input type="checkbox"/> Apoio familiar | <input type="checkbox"/> Esperança    |

7. Imagine que você está participando de uma entrevista de emprego e a pessoa responsável faz as seguintes perguntas abaixo. Como você responderia?

a) Quem é você?

---

---

---

b) O que você quer para seu futuro?

---

---

---

8. Cada ser humano tem uma determinada trajetória na terra. E cada um, em algum dia, deixará de existir. Como você gostaria de ser lembrado após o final da sua existência?

---

---

---

9. Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel. Nele, podemos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para realizar os nossos sonhos e alcançar nossos objetivos. Sendo assim, que tal você responder as perguntas abaixo que servirão para a construção do seu projeto de vida?

a) Como me vejo daqui a 10 anos?

---

---

---

b) O que pretendo colocar em prática a partir de hoje para que meu principal sonho seja realizado?

---

---

---

c) Quais desafios possivelmente vou enfrentar para que meu sonho venha ser realizado?

---

---

---

d) Para mim, o que significa ter sucesso na vida?

---

---

---